

60 Minuten für den Rumpf.

1



6. Minute
Planke

Einfacher Sonnengruß mit Wiederholung der Planke.

2



10. Minute
Bakasana

Mit Mula Bandha, Pause nach EA und AA spüren und leicht verlängern.



12. Minute
Adho Mukha Hasta Padangusthasana

Stärkung der Rumpfmuskulatur, eine Hand greift zum Bein.

4



14. Minute
Virabhadrasana C

Arme neben den Körper.

5



16. Minute
Virabhadrasana B

Vorderen Arm nach oben strecken, hinteren Arm am Bein nach unten bringen.

6



19. Minute
Ardha Chandrasana

Hand am Boden, vorher Trikonasana üben

7



22. Minute
Parshvotanasana

Nacken entspannen, beide Seiten des Nackens gleich lang und unteren Bauch fest ziehen.

8



25. Minute
Flamingo

Aus dem Stand, bringe dein linkes Knie in deine rechte Kniekehle. Beuge beide Knie, lehne dich nach vorne. Strecke beide Hände parallel zu deinem Oberkörper nach hinten aus. Halte die Position für 2 x 1 Minute. Wechsle die Seite. Du brauchst mehr Herausforderung? Schließe bei der Übung deine Augen oder hebe die Ferse deines Standbeines an, sodass du nur auf dem Fußballen stehst.

9



28. Minute
Utthita Hasta Padangusthasana

Mit festem unterem Bauch und Beckenboden.

10



30. Minute
Uttkatasana

Ruhiger Atem, Hüfte sinkt, Brust weitet sich. WS lang ziehen unteren Bauch fest halten.

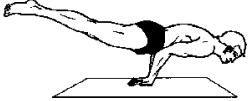
11



32. Minute
Utplutthi dandasana

Mit gestreckten Beinen und Fersen am Boden

12



34. Minute
Mayurasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

13



36. Minute
Navasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

14



38. Minute
Purvottanasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

15



40. Minute
Planke

Knie zum Arm ziehen, gerade und überkreuz.

16



42. Minute
vashishtasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

17



44. Minute
Eka pada adha mukha svanasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

18



46. Minute
Crunch press

Hände über Kreuz auf Oberschenkel und eine Minute halten, dann nochmal mit anders gekreuzten Händen.

19



48. Minute
ashtavakrasana

Starke Rumpfmuskeln einsetzen.

20



50. Minute
toelift

Stelle deinen linken Fuß auf einen Block oder ein dickes Buch. Mit deinem Körper, bilde ein Dreieck (wie an Tag 21) und hebe dein rechtes Bein gestreckt zur Decke. Von dort aus bringe dein gestrecktes rechtes Bein nach vorne in Richtung deines rechten Handgelenks. Halte den Fuß (Zehen flex) einige Zentimeter über dem Boden. Halte die Position für 15-30 Sekunden. Wechsle die Seite.

Diese Übungssequenz sollte erst begonnen werden, wenn die nötigen Kenntnisse in einer Yoga Stunde erworben wurden. Fragen Sie Ihren Arzt oder Physiotherapeuten, ob die abgebildeten Übungen mit professioneller Hilfestellung für Sie geeignet sind.

Erklärung der Abkürzungen:

- AZ: Atemzüge
- AA: Ausatmen
- BK: Brustkorb
- EA: Einatmen
- OK: Oberkörper
- WS: Wirbelsäule

Mehr Info unter: poweryoga-landsberg.de. Yoga und Meditation mit Thomas Stadler.

☎ 08191/970 03 97

✉ t.stadler@gmx.de

PowerYoga-landsberg.de